

温岭“刀锋行者”潘俊帆在铁人三项等赛事中创造多项纪录 超越昨天的自己,就是成功

本报记者 赵静

春日烂漫,温岭下保山花开成海,潘俊帆头戴鸭舌帽、穿着成套速干衣,从小径中穿出来。他健步如飞,笑声爽朗,如果不特意关注他的腿,很容易忽略他是一位腿部截肢者。

他用一条腿“丈量”世界,成了“刀锋行者”——戴着一条刀锋般的特制假肢,陆续完成铁人三项、513公里越野等挑战,创造了多项纪录。今年10月,他又将开启“追梦计划”,在34个省级行政区跑34场全马,在奔跑中感受祖国大美河山、人文魅力。

那一刻 仿佛重获新生

“我以前从来没有想过,有朝一日会和运动扯上关系。”潘俊帆说,他曾经工作很忙,长期亚健康,甚至还有一点小肚子。

潘俊帆是80后,出生在温岭,2015年一场车祸夺去了他的右小腿,他的生活被打乱了。

“手术后3个月,我无法下床,连翻身都需要别人帮忙。”潘俊帆说。查遍各类信息后,他发现南非有个“刀锋战士”,是全世界腿部截肢者中跑得最快的,潘俊帆决定装个类似的假肢。

正好有尚不知情的朋友约他隔年去甘肃敦煌参加一个徒步项目,他答应下来,并开始康复中心疯狂训练。那时,运动成了他对抗颓丧情绪的宣

泄口。

2016年5月,潘俊帆如约前往敦煌,他的“江湖传奇”,正是始于这次为期4天、全长108公里挑战戈壁的徒步。

经过训练,潘俊帆最多一口气能走10公里,但比起这次徒步的里程,还相去甚远。比赛到了第3天,他的右腿肿胀,甚至无法塞入假肢,但他狠下心,咬着毛巾将腿塞了进去……

“每踏出一步就好像走在钢针上,每分每秒都是煎熬。”回忆起当时受伤的痛苦,潘俊帆心有余悸。在距离终点还有200米时,一直屏着一口气的潘俊帆居然跑了起来。“那一刻,我一下子轻松了,疼痛也消失了,仿佛重获新生!”潘俊帆说。他由此成为国内首位在赛程规定时间内完成108公里戈壁穿越的截肢者。从那之后,他就把运动当成了一种日常生活方式。

多年奔跑 在心理上完成蜕变

2017年至2018年,潘俊帆连续完成了黄山、敦煌丝绸之路等9条线路的户外赛事;2018年底,他在厦门完成了“铁人三项IRONMAN 70.3”;2021年,他荣获了中国四级马拉松赛大满贯……

“超越昨天的自己,就是成功。”潘俊帆分享自己的经历时说,“最为自豪

的是在意大利,我身披国旗冲过终点,为祖国争光了。完赛后,我吃饭喝酒,商家都给我买单。我去跳伞,服务员直接让我走VIP通道,场地的飞行员热情地过来跟我合影。当地华人导游很感慨地告诉我,他在当地生活了20多年,从来没被这么热情地对待过。作为截肢者,我坚持完成赛事,赢得了他们的尊重。”

眼下,潘俊帆正为下半年的“追梦计划”做准备,“我会去爬山、跑步、游泳,一周锻炼两到三次。等到8月再开始高强度训练。另外,我在研究各省马拉松路线的地形地貌、路况等,做好风险管控。”

这些年奔跑下来,潘俊帆认为自己最大的收获是:在心理上完成了蜕变,仿佛涅槃重生。

我可以 相信你也一定可以

2021年,潘俊帆创建了青少年教育品牌“刀锋探索”,致力于引领青少年依托户外场景下的运动、文化、科学等领域探索,树立人生理想信念。他说:“我希望能以自己的经历告诉青少年,我可以,相信你也一定可以。我想输出的不只是经历,更是信念、坚毅等精神层面的东西,希望能够对青少年有所启发。”

“太辛苦了。”潘俊帆的妈妈曾经不

理解他这种苦行僧式的坚持,总是心疼儿子,但这几年,潘俊帆所做的努力她都看在眼里,“我是一名退休小学老师,如果他的努力能给未来一代的成长带来益处,哪怕只有一点点,我也支持他。”

时间倏忽而过,当年说着“老爸很厉害,跟变形金刚差不多”的儿子11岁了,潘俊帆会在假期带他去户外,领略大自然的魔力,小伙子也更加以爸爸为荣。

潘俊帆一直奔跑在路上,且行且思考,并鼓励越来越多的人挑战自我。



潘俊帆在丽江训练。



潘俊帆在哈巴雪山训练。

安吉轮椅姑娘朱颖创作精彩动漫获评“全国技术能手” 即使翅膀断了,心也要飞翔

本报记者 王艺潼 通讯员 柳颖

“命运以痛吻我,我愿报之以歌,在动漫世界里逆光飞翔。”这是80后安吉轮椅姑娘朱颖写给自己的寄语。

2岁时,命运跟朱颖开了个玩笑,严重的肌无力综合征剥夺了她恣意奔跑的权利,浑身上下只有手指和颈部以上能够自由活动。靠父亲背着上下学,她才勉强完成学业。

即使翅膀断了,心也要飞翔。这位折翼女孩从未放弃自己。在第六届全国残疾人职业技能大赛中,朱颖取得了动漫组第二名的好成绩。最近,她收到了一份珍贵的礼物——人社部颁发的“全国技术能手”荣誉证书。

“我沉迷于动漫世界,因为在那里,我可以不受束缚自由翱翔。”不久前,记者在安吉县天子湖镇残疾人之家朱颖工作室见到了这位与命运抗争的坚强女孩。一



朱颖(前排右二)走进校园参加公益活动。

头利落的短发,说话柔声细语,脸上满是甜甜的微笑。坐在电脑前,朱颖手指轻快地点击鼠标,屏幕上随即出现了一个个活灵活现的动漫形象。如果没有留意到她粗大的手指关节和侧弯的脊柱,自信的朱颖看起来与常人无异。

在第六届全国残疾人职业技能大赛中,朱颖在6小时里构思创作了一个以5G为主题的科技题材动画作品,打破现实生活和虚拟世界的边界,设计了一段人工智能机器人与人类和谐相处的小故事,展现了科技助力美好生活的图景。虽然只有短短15秒,但炫酷的镜头运用和生动的故事呈现,获得了评委的肯定。

因为行动不便,朱颖从小就喜欢在书中寻找新奇的世界,尤其喜欢天马行空的动漫书籍。高中毕业后,由于身体原因学业终止,朱颖一度陷入迷茫。一次偶然的机会她接触到网络,心中逐梦的希望重新被点燃,她想“站”起来拥抱阳光。

这个看起来娇小柔弱的女孩子,心里蕴藏着一股破茧重生的力量。动漫设计不仅需要扎实的绘画功底,熟练掌握制图软件,还得对脚本、音频处理、镜头设计和色彩搭配等知识熟稔于心。不方便外出,朱颖就在家自学。在网上跟着教程从零起步,为了练习人物角色设计,她在纸上一遍遍临摹,几年下来底稿摞起来都有一人高。

对朱颖来说,克服生理上的疼痛也是一大挑战。由于肌肉无力,全身的重量全部压在脊柱上,电脑前坐的时间一长,她的整个后背就如针扎般疼痛。长期不动,血液循环很差,手指经常僵住不听使唤,要缓好一会儿才能重新握住笔。

在参加比赛前夕,朱颖参加了为期两个月的封闭式集训,每天高强度训练十几个小时。为了不影响培训进度,她咬牙坚持,从未申请中途休息。上厕所不方便,白天就尽量减少进食,一口水都不喝。中午趴在课桌上休息,能稍微缓解身体不适,下午再打起十二分的精神继续练习。比赛结束,朱颖忍不住哭

了,这是压力的释放,更是努力得到回报的喜悦。

回忆起过往的辛苦,朱颖表现得云淡风轻:“不想被特殊照顾,我只想用作品证明自己。”聊起原创动漫设计,朱颖的眼睛里闪烁着光。2012年,她成立了“折翼”动漫设计工作室,在淘宝上开了小店,制作课件动画、企业短片、婚礼动画、公益宣传片等原创动漫设计,拥有了一批稳定的客源,实现自力更生的同时也收获了更多的快乐和自信。

朱颖希望自己的作品能给予他人温暖的力量。在一段以留守儿童为主题的短片里,她将大山里小女孩写给远方父母的信变成了飞机,承载着女孩的思念,穿越祖国的千山万水到达父母身边,最终以家人团聚圆满结局。在创作低龄教学课件动画作品时,她站在孩子的视角设计人物形象,用明媚的颜色和趣味十足的故事情节诠释爱和美好。此外,朱颖还将科普知识转化成生动活泼的动画片,使公益科普宣传片的传播效果大大提升。

如今的朱颖变得更加坚强独立,她想反哺社会,做力所能及的贡献——走进校园、企业、残疾人之家开展公益宣讲,用自己的故事为陷入低谷的人们加油打气。

去年11月,朱颖在当地残联的支持下开设了工作室,利用业余时间,给残疾人朋友或者残疾人家庭的子女免费教授动漫制作。每次她都会精心备课,从孩子们喜欢的动画片入手,从基础绘画和软件操作教起。一到周末,朱颖的工作室就会迎来一批小客人。他们都是当地残疾人家庭的孩子,它们叽叽喳喳地围在朱颖身边,对动漫设计表现出强烈的兴趣。

“即使只有萤火虫般微弱的光亮,也要尽全力在黑暗中发出一道光芒。”朱颖说,她希望能用自己的力量温暖更多人。

时代凡人歌



陈良杰(右一)展示包装设计样板。

平湖听障小伙陈良杰1分钟打字230多个获“全国技术能手”称号 每次击键,都在述说“不认输”三个字

本报记者 肖未 共享联盟平湖站 张旭东 倪春军

普通人一分钟能打几个字?答案是50至80。陈良杰不在普通人行列,他每分钟生稿打字速度达238个,根据国际通行24个打字速度评级标准,属专业8段,离最高级只差1段。

在第六届全国残疾人职业技能竞赛中,平湖的听障小伙陈良杰以每分钟238个字的速度从全国100多位选手中脱颖而出,成了全国打字速度最快的残疾人,并获“全国技术能手”荣誉称号。不久前,陈良杰拿到了荣誉证书。

陈良杰听不见声音,但每次击键声似乎都在述说“不认输”3个字。记者走进平湖市景兴包装材料公司制版中心,安静的房间里,只听得见陈良杰敲击键盘的声音。只见他灵巧的十指在键盘上飞舞,一张色彩缤纷的设计图不一会儿就呈现在电脑屏幕上。

如今,陈良杰是景兴公司的印前制图员。每天,经他排版、交付印刷的包装设计订单多达200余个。见到记者,陈良杰笑着挥挥手,熟练地点开手机上的语音翻译软件,它能将记者的话语翻译成文字,陈良杰看过后靠手书和记者交流。

今年35岁的陈良杰出生于平湖,先天性耳聋。但他决心要和正常人一样生活。从小到大,陈良杰没上过特殊教育学校。上课时,他只能看老师嘴唇,回家对着镜子反复学口型,通过读唇语慢慢学会了“听”。弄不懂时,就利用课余时间,缠着老师、同学答疑解惑。大学选专业时,陈良杰选择了计算机专业。进了大学,陈良杰更是开足马力。“计算机教室里练打字,一待就几小时。”大学同学马剑斌还记得,当时微软公司举办中英文看打比赛,大家鼓励陈良杰报名。果不其然,作为唯一的残疾人选手,他过关斩将直接打进决赛十强。比赛归来,同学们竖起大拇指无声为他“鼓掌”。

进入景兴公司的第二年,在公司举办的计算机操作项目比赛中,陈良杰击败了许多5年以上工作经验的老员工,一战成名。

几年间,陈良杰凭着一双手、一副键盘,拿下了不少残疾人职业技能竞赛文本处理项目比赛的冠军。2015年起,他频频闯入全国大赛。在第六届全国残疾人职业技能竞赛中,陈良杰战胜来自上海的“五届蝉联冠军”,高分夺得计算机文本处理竞赛项目第一名。

“我的爸爸超厉害!”每当家里来客人,陈良杰6岁的女儿总要拿出一块块奖牌“炫耀”。只有陪着陈良杰一路走来的妻子知道,这一块块沉甸甸的奖牌背后,凝聚着日复一日的汗水与泪水。每次比赛前,陈良杰都会加强训练,每天4小时的中英文混合打字练习,打字速度保持在每分钟230个至250个之间。这样的高强度,导致陈良杰双手经常抽筋。

比一般人更拼,是不少人对陈良杰的印象。“但凡有紧急订单,交到良杰手中,最放心!”制版中心主任姚为民还记得,前阵子有个紧急订单,上午10时通知,当天18时要装车运走,且是最难处理的改版。改版订单需要先对400多款订单中精准找出原版,再根据客户要求一点一滴细微调整,交付通常需要两三天。可陈良杰愣是一动不动,在电脑前跟客户“聊”了3个多小时,反复调整十多次。直到确认定版,陈良杰的饭菜还放在电脑旁,早已凉透。

陈良杰的努力获得了回报。这几年,他先后被评为平湖市“科研标兵”类“最美职工”、嘉兴最美残疾人、浙江省技术能手、浙江省金蓝领……获得了50多项荣誉。

公司招聘听障人士时,陈良杰主动请缨当编外“招聘员”,让公司方面和听障人士无障碍交流;听障人士入职后,又热心地帮他们解决难题。22岁的听障小伙赵大宝是去年进公司的。前不久,他刚晋升副机手,承担起车间流水线设备管理维护任务。一收到通知,赵大宝就第一时间向陈良杰报喜。“宿舍是他协调安排的,连脸盆、毛巾都是他给我买的。”赵大宝给记者写下了这样一行字。

有了陈良杰作榜样,公司专门成立了听障人士机器组,共招募了13名听障人士。“虽然听不见,但只要踏踏实实努力,我们的人生同样精彩。”采访结束时,陈良杰用手语说出了自己对听障人士的鼓励与祝福。翻飞的手势中,他的笑容温暖而坚定。



陈良杰获得了不少荣誉。(本版图片均由受访者提供)



朱颖

